

Меню



для питания учащихся 7 до 12 лет
в лагере дневного пребывания

Утверждаю
начальник лагеря

ООО «Школьник»
Столовая МАОУ
СОШ №__г.Тамбова
на 29 мая 2025 г.

Завтрак

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
150/10	Каша геркулесовая с маслом	6,5	13	30	253
10	Сыр	2	2,9	0	36
200	Кофейный напиток	1,4	1,4	20,4	103
20	Батон	1,5	0,6	10,2	50
Итого:		11,4	17,9	60,6	442

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
250	Борщ из свежей капусты с картофелем	4	4,1	14,7	117
40/200	Жаркое по-домашнему (из свинины)	15,7	10,4	20	287
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,1	0	16,7	63
39,3	Хлеб ржаной	1,3	0,24	9	84
15	Батон	1,1	0,4	7,7	38
Итого:		22,2	15,14	68,1	589

Полдник

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценност ь (Ккал)
200	Компот из вишни	0,6	0	38,5	128
50	Плюшка «Тамбовская»	3,2	2,8	33,4	198
Итого:		3,8	2,8	71,9	326
Всего:	141-18	37,4	35,84	200,6	1357

Директор ООО «Школьник»
Зав. производством
Специалист по ценообразованию

Е.З. Сухова
Т.И. Мордовина

Е.З. Сухова
Т.И. Мордовина

Меню



для питания учащихся с 12 лет и старше
в лагере дневного пребывания

Утверждаю
начальник лагеря

ООО «Школьник»
Столовая МАОУ
СОШ №____ г. Тамбова
на 29 мая 2025 г.

Завтрак

Выход, гр.		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая ценност ь (Ккал)
200/10	Каша геркулесовая с маслом	8,7	16,8	40	337
10	Сыр	2	2,9	0	36
200	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	103
20	Батон	1,5	0,6	10,2	50
Итого:		13,5	21,7	68,6	526

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
250	Борщ из свежей капусты с картофелем	4	4,1	14,7	137
50/250	Жаркое по-домашнему (из свинины)	16,3	13	28	359
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,1	0	16,7	63
49	Хлеб ржаной	1,6	0,29	11,3	105
30	Батон	2,25	0,75	15,5	75
Итого:		24,25	18,14	86,2	739
Всего:	141-18	37,75	39,84	154,8	1265

Директор ООО «Школьник»
Зав. производством
Специалист по ценообразованию

Е.З. Сухова
Мордовина

Е.З. Сухова

Т.И. Мордовина